Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Радищевская средняя общеобразовательная школа»

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

 **«Адаптивная физическая культура»**

**(для 1 класса)**

Радищев

2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc144136861)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 6](#_Toc144136862)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9](#_Toc144136863)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11](#_Toc144136864)

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

 Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

* формирование умения готовиться к уроку;
* формирование представления о колонне, шеренге;
* формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
* формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
* формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
* формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
* формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
* формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
* воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

# **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей -  элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

* игровой;
* воспитания личности;
* взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 30 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4. | Игры | 33 | - |
| **Итого:** | 99 | - |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
* уметь выполнять простые инструкции учителя;
* иметь представление о видах двигательной деятельности;
* уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
* овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

* сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
* сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
* овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
* знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
* уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
* уметь выполнять упражнения для разминки;
* уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
* уметь держать постоянный темп в беге;
* уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

* «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
* «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
* «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

# **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 31 час** |
| 1 | Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры | 1 | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами | Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя | Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 3 | Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки | 1 | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами.Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 4 | Ходьба в медленном и быстром темпе | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.Ознакомление с ходьбой в различном темпе.Выполнение комплекса утренней гимнастики.Ознакомление с подвижной игрой с бегом | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.Выполняют 3-4 упражнения комплекса.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.Выполнение ходьбы в различном темпе.Освоение разновидностей ходьбы.Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками | Выполняют игровые задания (с помощью учителя).Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 8 | Бег с сохранением правильной осанки | 1 | Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.Подвижная игра с бегом | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 9 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | 1 | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг.Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 10 | Прыжки на двух ногах | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия.Подвижная игра с элементами строевых команд | Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 14 | Прыжки через начерченную линию | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки.Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении.Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 15 | Прыжки через шнур | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнурпосле показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с прыжком с ноги на ногу.Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места.Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов.Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя  | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Прием и передача мяча в круге | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге.Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя.Играют в игру после показа учителем |
| 21 | Прием и передача мяча в круге | 1 |
| 22 | Произвольное метание малых мячей | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча.Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют различные виды метания больших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя.Играют в подвижную игру после инструкции |
| 25 | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 |
| 26 | Метание колец на шесты | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метания колец на шесты после инструкции и показа учителя |
| 27 | Метание колец на шесты | 1 |
| 28 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику.Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 29 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 |
| 30 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание мяча снизу с места в стенупосле инструкции и показа учителя |
| 31 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 |
| **Игры - 2 часа** |
| 32 | Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.Закрепление слов и правил подвижный игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| **Гимнастика – 30 часов** |
| 34 | Значение физических упражнений для здоровья человека.Строевые действия в шеренге и колонне | 1 | Беседа о значении физических упражнений.Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно.Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением.Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 35 | Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев  | 1 | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании.Выполнение гимнастики для пальцев.Подвижная игра с мячом | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения |
| 36 | Перестроение в круг, взявшись за руки | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища.Коррекционная игра  | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя.Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем |
| 37 | Размыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя | 1 | Закрепление основной стойки. Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 39 | Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде | 1 | Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием.Ознакомление с ходьбой в различном темпе.Выполнение комплекса утренней гимнастики.Ознакомление с подвижной игрой с бегом | Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.Выполняют 3-4 упражнения комплекса.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений.Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 41 | Упражнения на дыхания | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 42 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы) | Выполняют ходьбу по инструкции учителя.Выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем.Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Упражнения на укрепление мышц туловища | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.Осваивают и используют игровые умения |
| 44 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.Подвижная игра с метанием | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 45 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
| 46 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 47 | Упражнения с обручем | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.Выполнение упражнений с обручем. Выполнение прыжков с ноги на ногу.Подвижная игра с прыжками  | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 48 | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Повторение размещения «врассыпную». Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Упражнения с большим мячом | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.Выполнение поднимания, перекатывания, подбрасывания большого мяча | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.Выполнение ходьбы в различном темпе.Освоение разновидностей ходьбы.Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) попрямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя  | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке(самостоятельно)Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 |
| 54 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища.Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.Коррекционная игра  | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)Играют в игру после показа учителем |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками  | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади.Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения |
| 59 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 |
| 60 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом  | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 61 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 |
| 62 | Стойка на одной ноге | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 63 | Стойка на одной ноге | 1 |
| **Игры – 29 часов** |
| 64 | Правила поведения на занятиях по подвижным играм | 1 | Беседа о правилах поведения.Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.Коррекционная игра | Слушают теоретический материал по правилам игр и поведении во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно.Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.Выполняют 3-4 упражнения комплекса.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложением.Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя |
| 65 | Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека | 1 | Беседа о правилах личной гигиены. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.Подвижная игра с бегом | Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий). Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают и беседуют предложениями. Удерживают правильное положение тела во время бега. Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами.Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Подвижная игра«Канатоходец» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 67 | Подвижная игра«Переправа» | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.Передвижение прыжками на двух ногах на скорость.Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 68 | Подвижная игра«Разойдись не упади» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.Подвижная игра | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 69 | Подвижная игра «Стоп» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражнений по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| 70 | Подвижная игра « Ловушки» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Подвижная игра «Перемени предмет» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки.Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.Подвижная игра на ориентирование в пространстве  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 73 | Подвижная игра «Горелки» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 74 | Подвижная игра «Два мороза» | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива.Подвижная игра  | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 75 | Подвижная игра «Краски» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Подвижная игра | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения |
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражненийРазучивание слов речитатива. Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 77 | Подвижная игра « Коршун и наседка» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Подвижная игра  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения.Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.Подвижная игра на ориентирование в пространстве  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 79 | Подвижная игра «Не оставайся на полу» | 1 | Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 80 | Подвижная игра «Стой» | 1 | Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев Ориентирование в пространстве.Подвижная игра  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя  | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения |
| 84 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.Подвижная игра взаимодействие в коллективе | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц» | 1 | Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке  | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя | Осваивают и используют игровые умения по инструкции |
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 87 | Коррекционная подвижная игра «Волк во рву» | 1 | Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 88 | Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| 89 | Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игровые умения |
| 90 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 91 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 92 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки.Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.Перепрыгивание  через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 93 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей» | 1 |
| 94 | Коррекционная подвижная игра «Пингвины» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| **Легкая атлетика – 5 часов** |
| 95 | Ходьба в колонне по одному по кругу.Ходьба с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.Выполнение ходьбы с различными положениями рук | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 96 | Бег правым, левым боком вперед | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания  | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя;удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков.Осваивают и используют игровые умения |
| 99 | Метание малого мяча с места в цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение произвольного метания малого мяча.Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |